

**WITTE
ZORG
ZWART
LEED**

WITTE ZORG ZWART LEED

WAAROM
DE MENTALE
GEZONDHEIDSZORG
FAALT VOOR
MENSEN VAN KLEUR



Voor Lewis en Rey

Onthoud: jullie zijn geliefd. Altijd.

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	11
RACISME EN DE MENTALE GEZONDHEID	17
• Racisme – What’s in a name?	24
• De impact van racisme op de mentale gezondheid	26
• Hoe racisme een invloed kan hebben op de mentale gezondheid: mogelijke mechanismen	30
• Structurele ongelijkheden	31
• Directe gezondheidsondermijnende acties van anderen	33
• Persoonlijke processen en responsen	38
• Psychologische en emotionele wonden: intergenerationeel en historisch trauma	41
• Intergenerationele veerkracht	54
• Het verleden	55
• Hedendaags racisme	64

RACIALE EN ETNISCHE ONGELIJKHEDEN BINNEN DE MENTALE GEZONDHEIDSZORG 69

- De therapieruimte is niet neutraal 71
- Psychodiagnostiek onder de loep 72
 - Casus: Komt een Zwarte man bij de psychiater 77
- De norm die schaadt: de Witte bril van de psychologie 80
- Behandeling en begeleiding: wie krijgt welke zorg? 83
- Wanneer hulpverleners tekortschieten 87
 - Beperkte ruimte voor racisme-ervaringen binnen de mentale gezondheidszorg 89
- Tussen realiteit en verbeelding 91

ZORG IN KLEUR: VOORBIJ DE WITTE NORM 95

- Onderzoek als hefboom voor zorgrechtvaardigheid 99
 - Het gebrek aan onderzoek als symptoom van racisme 99
 - De nood aan meer onderzoek naar het hele spectrum van ervaringen 100
 - Van onderzoek naar verandering 102
- Herzien wat we onderwijzen zodat we beter kunnen zorgen 102
 - Voor wie werd ik opgeleid? 102
 - Wat als diversifiëren de Witte norm bevestigt? 104
 - De koloniale erfenis van de psychologie en onderwijs als een plek voor verandering 105
- Een pleidooi voor meer diversiteit 108
- Ondersteunen van hulpverleners van kleur 114
- Woorden voor de wonden zodat we kunnen helen 118

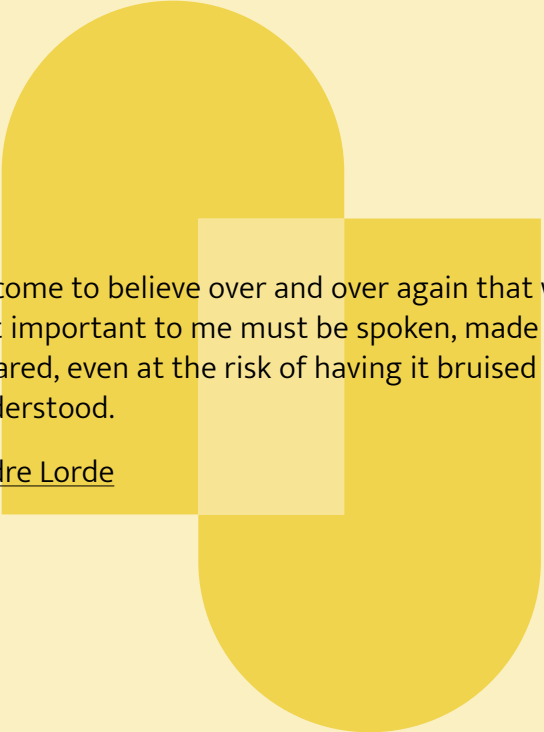
- Racisme erkennen is een voorwaarde voor adequate zorg 121
 - Wanneer zorg vertrekt vanuit de hulpverlener: waarom cultuursensitiviteit tekortschiet 121
 - Bouwstenen van racismesensitieve zorg: van binnen naar buiten 126
- Naar een nieuw systeem 137
 - Een persoonlijke reflectie over de maatschappij 139
 - Kritisch stilstaan bij hoe we ons verhouden tot elkaar 141

NAWOORD 147

DANKWOORD 153

BIOGRAFIEËN GESPREKSPARTNERS 159

REFERENTIES 169



I have come to believe over and over again that what is most important to me must be spoken, made verbal and shared, even at the risk of having it bruised or misunderstood.

Audre Lorde

14 augustus 2025.

Enkele weken geleden schreef ik het nawoord van dit boek. Als je dat er nu bijneemt, voel je ongetwijfeld de zwaarte van het proces dat ik doormaakte om dit boek te schrijven.

Maar vandaag, deze donderdag, terwijl ik gezworen had geen letter meer toe te voegen, voel ik een onverwoestbare drang om dit nog mee te delen.

Twee dagen geleden zag ik voor het eerst een filmpje circuleren op sociale media over twee Zwarte vrouwen die op vrijdag 8 augustus hardhandig werden aangepakt door Securail-agenten op het perron van Brussel-Noord. Een van hen lag op de grond, overmeesterd door twee Witte, mannelijke agenten terwijl de andere vrouw hen ontredderd toesprak.

Ik voelde hun machteloosheid, hun pijn, hun leed. Mijn adem stakte, mijn maag trok samen, mijn hart kreeg de ene steek na de andere.

De beelden en de commentaren die ik de afgelopen dagen zag en las, waren gewelddadig, vernederend en vooral onrechtvaardig en onnodig.

Ik wilde ageren. Ik wilde spreken. Maar ik kon het niet. Uitgeput en ontmoedigd door het geweld dat ik dagelijks zag, verschool ik me achter de gedachte dat ik meer informatie nodig had om de situatie te begrijpen.

In werkelijkheid probeerde ik mijn buikgevoel te dempen – een gevoel dat schreeuwde dat dit flagrant racisme was.

Vandaag lukte dat niet meer. Het laatste filmpje dat ik kreeg toegestuurd door een vriend brak iets open. Terwijl ik het beeld bekeek waarin duidelijk werd wat aan de escalatie voorafging, stroomden de tranen die al weken klaar zaten naar buiten als water dat een dam doorbreekt. Deze vrouwen hadden geen vijandige bedoelingen. En toch werden ze benaderd met brutaliteit en een ijzige kilte, die ik in heel mijn lijf voelde.

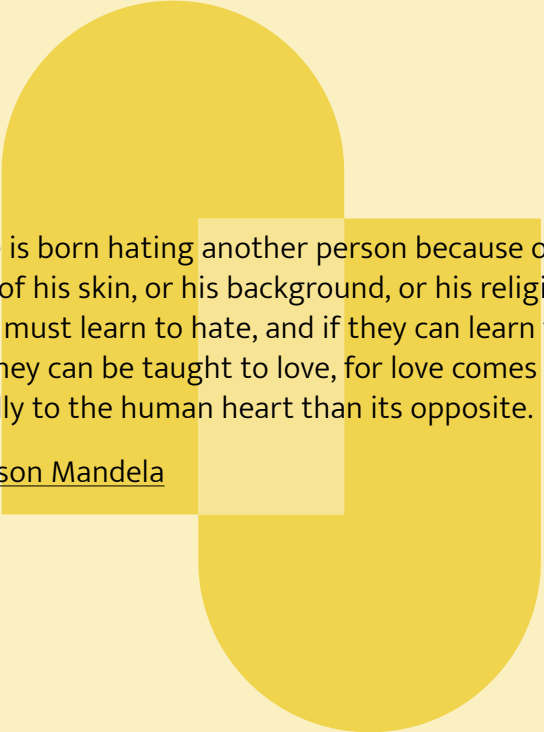
Ik dacht aan het psychologische en fysieke leed dat ze ervaaarden, en aan de impact op hun familie, vrienden, kennissen en iedereen die zich met hen identificeert. Wat daar gebeurde was onvergeeflijk. Het was racisme dat zich niet eens vermomde, maar naakt en zichtbaar was.

Het raakte me zo diep dat ik niet anders kon dan het hier neer te schrijven om zo erkenning te geven aan het onrecht dat deze vrouwen ervaaarden. En tegelijk leek het een geschikte manier om dit boek in te leiden omdat het een pijnlijke herinnering is aan wat racisme is, en een krachtige illustratie vormt van het leed dat het veroorzaakt.

Neem dit verhaal alsjeblieft met je mee terwijl je ‘Witte zorg, zwart leed’ leest. Laat het in je ademen en je hart doen opzwellen, zodat je ontvankelijk kunt zijn voor wat dit boek met je wil delen.

Ik kan je niet beloven dat dit boek allesomvattend is of antwoorden geeft op alle vragen die je misschien hebt. Maar wat ik wél kan zeggen, is dat ik geprobeerd heb een aanzet te geven. Een zaadje te planten dat jou hopelijk uitnodigt om mee te denken, mee te leven, mee te voelen – en uiteindelijk ook mee te handelen.

**RACISME EN
DE MENTALE
GEZONDHEID**



No one is born hating another person because of the colour of his skin, or his background, or his religion. People must learn to hate, and if they can learn to hate, they can be taught to love, for love comes more naturally to the human heart than its opposite.

Nelson Mandela

Laat me je meenemen naar het jaar 2020. Een jaar waarin een onzichtbare vijand (lees: het coronavirus) de wereld stilzette en onze levens doordrenkte met angst en onzekerheid. Vrijwel iedere persoon was begaan met het virus. We wilden weten wat het was. Waar het vandaan kwam. Hoe we het konden bestrijden en voorkomen. De onzekerheid rond het virus en de zichtbare slachtoffers die het maakte, zorgden voor een sfeer die aanvoelde als het begin van een apocalyps of de derde wereldoorlog.

Om de verspreiding van het virus in te dammen, namen overheden wereldwijd ingrijpende maatregelen. Waar een omhelzing of een kus op de wang voordien vanzelfsprekende begroetingen waren en sociale bijeenkomsten deel uitmaakten van het dagelijks leven, veranderde dat abrupt vanaf maart 2020. Evenementen werden afgelast, thuiswerken werd de norm en we moesten minstens 1,5 meter afstand van elkaar houden. Het sociale leven zoals we kenden, werd plots een verre herinnering.

Allemaal zochten we naar creatieve manieren om verbonden te blijven en een gevoel van nabijheid te creëren. We gingen op deurbezoek, staken kaartjes in de brievenbus en spraken af voor wandeldates.

In een wereld waarin fysiek contact met anderen plots sterk afgeraden werd, werden gsm's en laptops belangrijker dan ooit. Ze verbonden ons met de buitenwereld en brachten ons in contact met onze dierbaren. Ik vergeleek mijn gsm aanvankelijk met een fles in een zee van isolatie waarmee ik boodschappen zond en ontving. Oké, misschien is dit een veel te romantische beschrijving van mijn gsm-afhankelijkheid, maar

eerlijk is eerlijk: de gsm bood mij een manier om verbonden te blijven met anderen in een tijd waarin alles om mij heen leek te wankelen.

Terwijl de wereld zich probeerde te wapenen tegen COVID-19, legde sociale media de dodelijke gevolgen van een ander virus bloot: racisme. Zo werd ik op Instagram geconfronteerd met de gruwelijke beelden van de moord op Ahmaud Arbery, een jonge Zwarte man die tijdens het joggen in een Witte buurt werd achtervolgd en vervolgens neergeschoten. Niet veel later circuleerde het verhaal van Breonna Taylor, een jonge Zwarte vrouw die door politiegeweld om het leven werd gebracht in haar eigen huis.

Wat ik over Ahmaud en Breonna zag en las, bleef hangen. Het drong zich op. En het veranderde vooral de manier waarop ik mijn gsm gebruikte. Wat eerst hoofdzakelijk een middel was om verbonden te blijven tijdens de pandemie, kreeg nu een bijkomende functie: het werd een instrument om onrechtvaardigheid en geweld bloot te leggen en bespreekbaar te maken.

De impact van deze beelden en berichten kan ik moeilijk in woorden vatten. En toch waren ze toen – en zelfs nu, terwijl ik dit schrijf – zo intens voelbaar. Ik weet nog dat ik er niet van kon slapen. Dat wanneer ik mijn ogen sloot, ik vaak de gezichten van Ahmaud en Breonna bleef zien. Dat telkens als ik hen zag, ik hun pijn voelde, maar ook die van vele anderen die hetzelfde lot toebedeeld kregen, maar van wie de namen nooit in de media kwamen. Ik herinner de wanhoop gieren door mijn lijf en de allesoverheersende kwaadheid die mijn hart verzwaarde.

Dat racisme bestond, dat wist ik. Niemand hoefde mij dat te vertellen; ik had het al te vaak ervaren en gezien. Maar dit was anders. De berichten over Ahmaud en Breonna kwamen als bulldozers binnen. Ze gingen door merg en been. Vrijwel dagelijks vroeg ik me af: is ‘dit’ de wereld waarin ik moet leven? Een wereld waarin ik onderaan de waardigheidsladder word geplaatst? Een wereld waarin respect en veiligheid vooral binnen handbereik zijn voor sommigen en slechts ongrijpbare utopieën zijn voor anderen?

Toen enkele maanden later de genadeloze moord op George Floyd plaatsvond, voelde het alsof mijn hart zwart kleurde. Maar het wakkerde ook een vuur in mij aan zoals nooit tevoren. Dat deze emoties gedeeld werden door velen, bleek uit de ongekende heropleving van de Black Lives Matter-beweging. Op vele plaatsen in de wereld gingen mensen, zowel online als offline, protesteren. In mijn hele leven had ik nog nooit zo’n collectieve roep om rechtvaardigheid en antiracisme gezien. Krachtig vond ik dit.

In België gingen, ondanks de lockdown, meer dan 10.000 mensen de straat op in Brussel. Ongezien was het. Ongehoord. Risicovol. Maar vooral noodzakelijk. Mijn partner Tim, ons ongeboren zoontje Lewis, en ik waren ook van de partij. In volledige Black Panther-stijl – gekleed in het Zwart en vastberaden – scandeerden we luidkeels: *No Justice, no peace. No justice, no peace.*

Bij iedere stap voorwaarts keek ik ook subtiel rondom mij. Ik zag kinderen die in de nek van hun ouders zaten of stevig aan hun hand meeliepen, de vele mensen van kleur die – net als ik – vastberaden maar gebroken meemarcheerden, en de

kartonnen borden met krachtige boodschappen (*Racism kills, It's not enough to be non-racist you have to be anti-racist, Be the change ...*) die hoog in de lucht werden gehouden door de demonstranten.

Voorafgaand aan de betoging, twijfelden mijn partner en ik aan onze deelname. We waren ons goed bewust van de ernst van de pandemie en de risico's die ze met zich meebracht. Toch voelden we ook aan dat dit het moment was – het was nu of nooit. En dus grepen we het momentum, gesterkt door het besef dat racisme eveneens een pandemie is die ongetwijfeld al meer levens heeft geëist dan COVID-19.

Het feit dat we met zovelen, midden in een pandemie, de straat op gingen om rechtvaardigheid en gelijkheid te eisen, gaf me hoop. Het bewees dat nationale en internationale solidariteit mogelijk was. En die saamenhorigheid, die vastberadenheid om samen te strijden voor verandering, verlichtte langzaam de zwaarte in mijn hart. Maar de pijn bleef bestaan.

In de maanden na de betoging keek ik ook met een vergrootglas naar de racistische zaken die mijn dierbaren ooit hadden gezegd of gedaan. Want ook mijn vertrouwen in mijn Witte vrienden had een diepe deuk opgelopen. Ik wilde weten of ze het wel goed met mij voorhadden en geen bedreiging vormden. Of ze zich bewust waren van hun vooroordelen. En of ze ook antiracistisch waren of wilden zijn.

Die twijfels, de vele vragen en het sluimerende gevoel van onveiligheid heersten ook wanneer ik op straat liep. Zo meed ik geregeld oogcontact met Witte mensen, en als onze blikken elkaar toch kruisten, wendde ik die af zodra het kon.

Wat onbekende Witte mensen zeiden, hoe ze het zeiden, hoe ze zich gedroegen, bestudeerde ik zorgvuldig op zoek naar signalen die me iets konden vertellen over hun intenties en oprechtheid.

Enkel thuis voelde ik me relatief veilig. Relatief, omdat zelfs daar soms onbegrip opdook. Ondanks de mooie inspanningen van mijn partner – zijn pogingen om mij te begrijpen, mij lief te hebben, en zijn eigen onbewuste racistische denkbeelden te herkennen en te ontmantelen – voelde ik me niet altijd gezien en gehoord. Soms nam ik hem dit kwalijk. Maar gelukkig waren er meer momenten waarop ik kon inzien dat dit voortkwam uit de context, de maatschappij waarin wij leven.

Deze momenten van helderheid vormden dan ook vaak het startpunt voor gesprekken over al het onrecht in de wereld en hoe wij ons zoontje daartegen wilden beschermen, voor zover dit mogelijk was. Tijdens deze gesprekken luisterde mijn partner vooral naar wat ik vertelde en ging hij naarstig op zoek naar manieren om mij te helpen, om mijn pijn weg te nemen. Maar diep vanbinnen wist hij dat hij dit niet kon doen. Want racisme is een meerkoppig monster met ogenschijnlijk onuitputtelijke krachten dat alleen kan worden verslagen door een vastberaden, groot en verenigd leger.

RACISME – WHAT’S IN A NAME?

Binnen zowel academische als activistische kringen wordt racisme vaak gedefinieerd als een politiek en sociaal geconstrueerd systeem. De politieke aard van dit systeem verwijst naar de wijze waarop macht en waarde worden toegekend via de organisatie en ontwikkeling van het systeem. Personen die kenmerken bezitten die als normatief of wenselijk worden beschouwd, genieten van structurele voordelen, terwijl degenen die niet aan deze norm voldoen, systematisch worden uitgesloten, benadeeld en gemarginaliseerd.

Wanneer we stellen dat racisme een sociaal geconstrueerd systeem is, bedoelen we dat het een menselijke creatie is, gebaseerd op vertekende overtuigingen over de vermeende waarde van bepaalde menselijke kenmerken, zoals huidskleur, culturele achtergrond en land van herkomst. Deze definitie maakt duidelijk dat racisme niet enkel gaat over individuele vooroordelen en discriminatie, maar dat het een maatschappelijk systeem is dat ongelijkheid voortbrengt, legitimeert en reproduceert.

De groepen die in dit systeem worden onderscheiden, worden doorgaans aangeduid als raciale of etnische groepen. Het is belangrijk te benadrukken dat deze groepen eveneens sociale constructies zijn die niet kunnen worden verklaard door biologische verschillen tussen mensen. Zo tonen de resultaten van het Human Genome Project (2003) aan dat er meer dan 99% genetische gelijkenissen zijn tussen mensen en dat er meer genetische variatie bestaat binnen de groepen die we beschouwen als raciale en etnische categorieën dan tussen deze groepen.

Om de arbitraire en grotendeels niet-genetische of niet-biologische aard van deze categorieën te erkennen, wordt vaak gekozen om te spreken over ‘geracialiseerde groepen’. Dit benadrukt dat biologische of genetische verschillen niet de basis vormen van deze groepen, maar dat ze het best kunnen worden begrepen als constructies die voortvloeien uit machtsverhoudingen en ideologische opvattingen binnen een specifieke maatschappelijke en historische context.

De geschiedenis toont verder aan dat geracialiseerde groepen, net zoals de ideeën over hen, doorheen de tijd zijn veranderd. Neem bijvoorbeeld de manier waarop de Italianen werden gezien die eind 19e en begin 20e eeuw in Noord-Amerika arriveerden. Deze immigranten werden destijds niet beschouwd als Wit¹, maar eerder als een geracialiseerde groep die zich tussen de Zwarte (zogenaamde inferieure) en Witte (zogenaamde superieure) bevolking bevond. Opvallend hierbij is dat naarmate meer nieuwe groepen immigranten uit Europa in Noord-Amerika arriveerden en de Amerikaanse identiteit overnamen, de definitie van wie als Wit beschouwd werd gradueel veranderde. Hierdoor werden immigranten zoals Italianen steeds meer geaccepteerd als deel van de Witte groep. Dit voorbeeld illustreert hoe geracialiseerde groepen geen statische werkelijkheid vormen, maar onderhevig zijn aan historische en maatschappelijke veranderingen.

1 In dit boek worden Wit en Zwart met een hoofdletter geschreven wanneer naar raciale groepen wordt verwezen.

DE IMPACT VAN RACISME OP DE MENTALE GEZONDHEID

In het inleidende deel van dit hoofdstuk beschreef ik hoe racisme mijn welzijn beïnvloedde. Ik ging met name in op hoe racisme een effect had op mijn gedachten, gevoelens, slaapkwaliteit en gevoel van veiligheid. Daarnaast beschreef ik hoe het vermijdingsgedrag installeerde, in de hoop te kunnen vluchten of ontsnappen aan mogelijke racistische incidenten.

Hoewel dit mijn persoonlijke ervaring is, is dit allesbehalve uniek. Onderzoek toont namelijk herhaaldelijk een sterk verband aan tussen racisme-ervaringen en de mentale gezondheid. Zo vonden Paradies en collega's (2015) in een grootschalige meta-analyse dat raciale discriminatie samenhangt met psychologische stress en mentale gezondheidsproblemen zoals depressie en angst. Bovendien bleek dat hoe vaker iemand racisme meemaakte, hoe sterker deze klachten aanwezig waren.

Soortgelijke overzichtsstudies vonden ook een associatie tussen raciale discriminatie en alcohol [19, 29]. Hoe meer racisme-ervaringen iemand rapporteerde, hoe meer er sprake was van alcoholconsumptie (vaak een vorm van coping of vermijding) en alcoholgerelateerde problemen. Daarnaast tonen studies uit de VS aan dat herhaalde blootstelling aan alledaags racisme geassocieerd is met een verhoogd risico op depressieve klachten en ernstige psychologische distress [28, 32, 53]. In een ander overzichtsartikel werd een hoger risico op posttraumatische stressstoornis (PTSS) en andere trauma-indicatoren gevonden bij personen die raciale discriminatie hadden ervaren [41].

Naast de impact op mentale gezondheid zien we ook een verband tussen racisme en slaapkwaliteit. Onderzoek toont aan dat geracialiseerde personen, in tegenstelling tot Witte mensen, gemiddeld een slechtere slaapkwaliteit hebben. Dit uit zich onder andere in een kortere slaapduur, vaker onderbroken slaap, verhoogd risico op ernstige slaapapneu en een hogere prevalentie van slapeloosheid (insomnia) [11, 12, 37]. Er wordt verondersteld dat racisme, en met name de stress die hieruit voortvloeit, de drijvende kracht is achter deze ongelijkheden [4, 38].

Het merendeel van het onderzoek naar de relatie tussen racisme en mentale gezondheid is uitgevoerd in de Verenigde Staten, terwijl er relatief weinig bekend is over de Europese, en meer specifiek de Belgische, context [70]. Toch wijst het beschikbare onderzoek in dezelfde richting: raciale en etnische discriminatie gaan ook in Europa gepaard met een slechtere mentale gezondheid. Zo toonde een meta-analyse van 51 Europese studies aan dat etnische discriminatie onder andere samenhangt met meer psychologische distress en een lager zelfbeeld [17]. Bevindingen uit het Verenigd Koninkrijk suggereren verder dat de accumulatie van racisme-ervaringen het risico op psychologische distress in de toekomst verhoogt [68].

Ook Belgische onderzoeksbevindingen wijzen erop dat racisme samenhangt met een minder goede mentale gezondheid. Zo toonde een studie bij Vlaamse jongeren (16-26 jaar) aan dat geracialiseerde jongeren en jongeren met een migratieachtergrond een verhoogd risico hebben op mentale gezondheidsklachten in vergelijking met Witte jongeren [67]. Daarnaast blijkt uit Belgisch onderzoek dat de prevalentie